



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MINESTRONE

Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi

Kabak 1 adet
Köftelik Bulgur 1 çay bardağı
Havuç 1 adet
Kuru Fasulye ½ su bardağı
Ispanak 5-6 yaprak
Domates Salçası 1 yemek kaşığı
Soğan 2 adet (orta boy)
Sarımsak 6 diş
Patates 1 adet (orta boy)
Zeytinyağı 1 çay bardağı
Et suyu 1 su bardağı
Fesleğen 3-4 yaprak

Soğanları küp küp doğranır ve sarımsakla beraber zeytinyağında kavrulur. Salça ve sarımsağı eklenerek kavurmaya devam edilir. Küp doğranan havuç, patates, ıspanak, kuru fasulye, kabak ve domates eklenir. Bir süre daha kavurduktan sonra üzerini 2-3 parmak geçecek kadar su eklenir ve pişmeye bırakılır. 20 dakika kadar pişirdikten sonra bulgur eklenerek karıştırılır. Tuz ve biber ile tatlandırılır. Servis tabaklarına alınır ve üzerine fesleğen sosu eklenerek servis edilir. Sosun hazırlanışı: Fesleğenin yaprakları, sarımsak ve zeytinyağı karıştırıcıdan geçirilir. İsteğe göre çorbanın üzerine arzu edilen miktarda ilave edilir.

